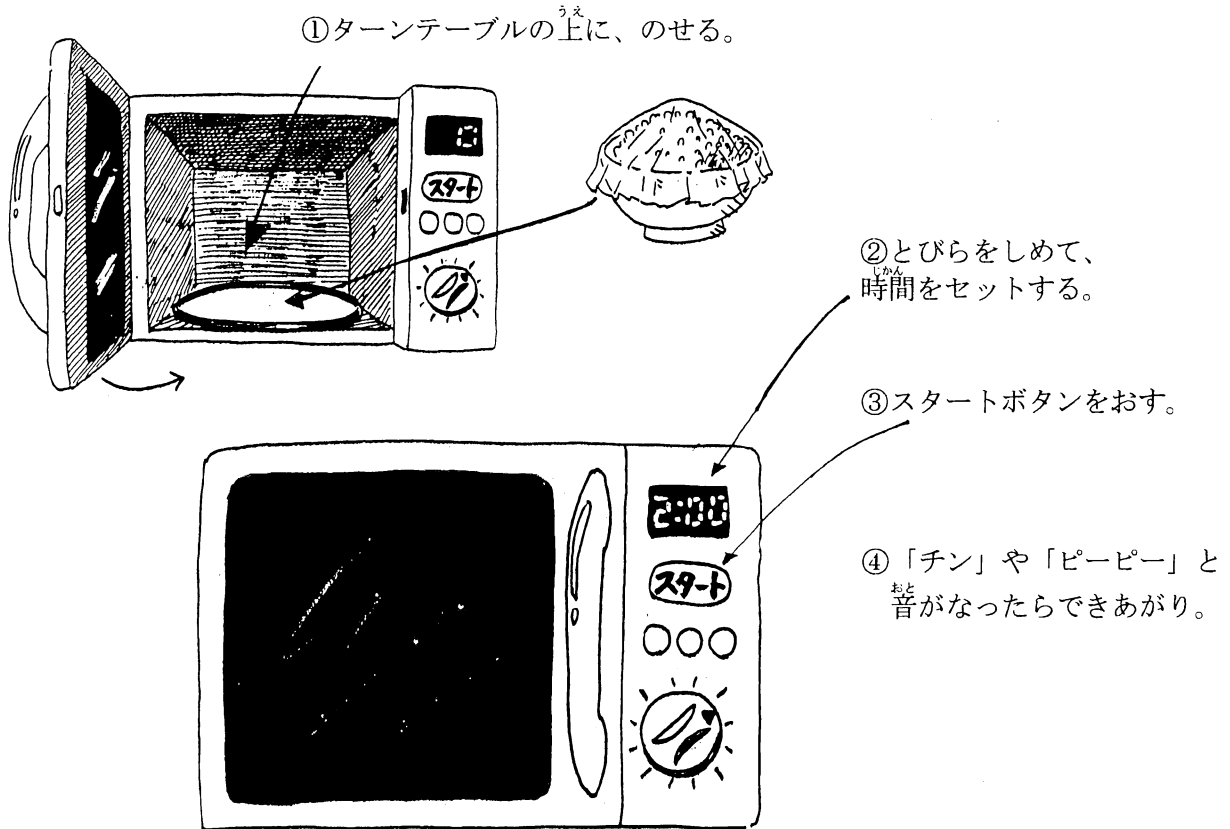
電子レンジをつかってみよう

電子レンジで、つめたいごはんやおかずをあたためることができます。

<使いかた>

<気をつけよう>

1　レンジに入れるときは、熱に強い入れ物を使います。

・陶器の皿、ちゃわん、コーヒーカップ
　＊金銀の模様のないもの
・レンジ用の入れ物（耐熱容器、耐熱ボウル）

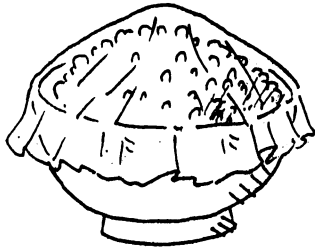
おうちの人に
きいて、たしか
めましょう。

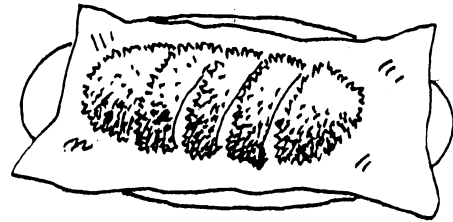
2　レンジから取り出すときは、やけどしないように。

・とても熱くなっています。
・なべつかみやふきんを使うと安心です。
・ラップを使うときは、ラップをはずすときも
　気をつけましょう。

＜あたためてみよう＞

＜ごはん＞

ちゃわん１ぱい分にラップをかけて
レンジへ！＜1分くらい＞

＜トンカツやコロッケ＞

皿にキッチンペーパーをしき、
その上にならべて、レンジへ！
＜１分～２分くらい＞

＜カフェオレ＞

①インスタントコーヒー小さじ２はいと、
牛乳をカップに入れて、レンジへ
＜１分～１分３０秒くらい＞

コーヒーのかわりに
ココアをいれても
おいしいよ。

②レンジから取り出したら、
スプーンでかきまぜよう。

＜おうちの方へ＞

＊加熱時間はだいたいの目安です。レンジの機種や、入れ物の大きさ（重さ）によってもかわります。各家庭のレンジにあった時間設定をお願いします。

＊安全に使用できるよう、レンジの取扱説明書を参照のうえ、アドバイスをお願いします。